

★チャレンジ! 夢に向かって★

～ふるさとを愛し、一人一人が「か・が・や・く」国見の子の育成～

歯と口の健康週間～歯の健康を考える～

本校では6月7日（金）に歯科検診を行います。検診後、治療等が必要な場合は養護教諭の〇〇〇〇先生を通じて、関係する家庭にお知らせします。むし歯は、しばらくすれば治癒するというものではありません。また、健康な歯でよく噛んで食べるためにも、むし歯は治療しなければなりません。子どもの健やかな成長のためにも、むし歯を軽視せず、早めの治療をお願いします。ちなみに、昨年度、本校でむし歯が1本もなかったと診断された子どもは、35名中30名でした。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的として毎年行われています。

皆様は、「8020（ハチマルニイマル）運動」という運動があるのをご存じでしょうか。この運動は80歳になった時、自分の歯が20本以上残っているように歯を大切にするための運動です。人間の歯は、子どものときは乳歯が20本、大人になると永久歯と親知が生え、あわせて32本になります。この大人になってからの歯のうちの20本以上を80歳まで残すことを目標にした運動です。20本以上の歯を持つ高齢者の方は、活動的で、寝たきりになることが少なくなる傾向にあるともいわれています。人生100年時代を生きていく子どもたちにとって、健康な心と体を保つためには、食事を大切にする必要があります。そして、その食事に欠かすことができないものが「自分の歯」なのです。また、歯が丈夫だと、ここぞというときに力が入ります。

右の写真は、昨日の歯みがきの様子です。本校では給食を食べた後、全校児童がCDに合わせて一斉に歯みがきをしています。丁寧に1本1本歯みがきしている子どももいれば、歯ブラシを口に入れて何となく動かしている子どももいます。なかには、うがいだけの子もも・・・

今日からフッ化物洗口もスタートしました。歯を守り、丈夫にするためには、「1日に3度、しっかりと歯みがきをする」「歯を丈夫にする栄養をとる」「規則正しい生活をする」などを心掛け、子どもたちが80歳になったときにも、自分の歯が20本以上残っているようにしたいものです。

